DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK XI WARSZAWA, GRUDZIEŃ 1935 R. Nr. 12

Pierwszy krok gimnastyczny

W „Dodatku technicznym" Nr. 11, przy opisie ćwiczeń wolnych, przeznaczonych na zawody. „Pierwszy krok gimnastyczny", nie wyszczególniono, do których taktów odnoszą się kreskowe sylwetki, podane pod opisem.

Poniżej podajemy liczby taktów, które należy wypisać pod sylwetkami, licząc kolejno, począwszy od drugiej sylwetki (liczby sylwetek w nawiasie).

Postawa zasadnicza (1 sylwetka):

I. 1. (2 s.); 2. (3. s.); 3. (4 s.); 4. (5 s.).
II. 1. (6 s. widok z boku); 2 (7 s.); 3, 4 (8 s.).
III. 2. (9 s.); 4. (10 s.).
IV. 1. (11 s.); 2. (12 s.).
V. 2 — 3. (13 s.).
VI. 1. (14 s. widok z boku); 2. (15 s.); 4. (16 s.).
VII. 1. (17 s.); 2. (18 s.).
VIII. 1. (19 s.).
IX. 4. (20 s.).
X. 1. (21 s.).
XI. 2. (22 s.); 3. (23 s.); 4. (24 s.), w tekście opuszczono: ramiona w bok, wobec czego rysunek nie zgadza się z opisem; powinno być: 4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok.
XVIII. 1. Na palcach stań, ramiona w dół i w przód (25 s. widok z boku);
2. (26 s.); 3. (27 s.).
XIX. 1. (28 s.); 2. (29 s.).
XXI. 1. — 4. (30 s. widok z boku).
XXII. 1. — 4. (31 s. widok z boku).
XXIV. 3. (32 s. widok z boku).
XXIX. 1. (33 s.); 2. (34 s.).

Zawody gimnastyczne w r. 1936

Zawody gimnastyczne dzielą się na zawody zastępów i jednostek.

Druhowie

1) Zawody niższego stopnia.
2) „ średniego stopnia.
3) „ wyższego stopnia.

Dla zastępów i jednostek stopnia niższego, średniego i wyższego obowiązują następujące ćwiczenia:

1) Ćwiczenia wolne.
2) Ćwiczenia na poręczach, drążku, koniu z łękami i kółkach.
3) Przeskok przez konia.
4) Skok w dal dla stopnia niższego, skok w zwyż dla stopnia średniego i wyższego.
5) Rzut kulą dla stopnia niższego, rzut dyskiem dla stopnia średniego i wyższego.
6) Wspinanie po linie: 5 mtr. — dla stopnia niższego, 6 mtr. — dla stopnia średniego, 7 mtr. — dla stopnia wyższego.
7) Bieg 100 mtr.

Druhny

1) Zawody niższego stopnia.
2) „ średniego stopnia.
3) „ wyższego stopnia.

Dla zastępów i jednostek stopnia niższego, średniego i wyższego obowiązują następujące ćwiczenia:

1) Ćwiczenia wolne.
2) Ćwiczenia równoważne.
3) Ćwiczenia na poręczach, kółkach.
4) Przeskok przez konia.
5) Skok w dal dla stopnia niższego, skok w zwyż dla stopnia średniego i wyższego.
6) Rzut piłką (do gry w dłoniówkę) dla stopnia niższego, rzut kulą dla stopnia średniego i dyskiem dla stopnia wyższego.
7) Bieg: 60 mtr. — dla stopnia niższego i średniego i 100 m. — dla stopnia wyższego.

Zawody młodzieży męskiej w r. 1936

Zawody młodzieży obejmują:

1. Obowiązkowe ćwiczenia wolne, przeznaczone na zlot Związku sokolstwa polskiego.

2. Ćwiczenia na poręczach, drążku, koniu i kółkach.

3. Przeskoki ponad przeszkodą.

Ćwiczenia wolne obowiązują w całości i na zawodach związkowych wykonane będą przy muzyce.

Z ćwiczeń na przyrządach obowiązuje jedno ćwiczenie, wylosowane z obowiązkowych trzech ćwiczeń na każdym przyrządzie.

Ze skoków obowiązuje wylosowany jeden skok z trzech przepisanych.

Do zawodów związkowych zgłoszą dzielnice zastępy po 6 zawodników. Ocenę oblicza się i sumuje wszystkim zawodnikom.

Regulamin zawodów zostanie ogłoszony później.

OPIS ĆWICZEŃ NA PRZYRZĄDACH.

Poręcze.

1) Z oparcia na ramionach zamachem: wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią — przemach odwrotny prawą na prawą żerdź — przemach okroczny lewą z półobrotem w lewo do siadu na prawej żerdzi na prawem udzie, lewa zwisa pionowo — ramiona w bok — dochwyt za żerdzie za sobą i zeskok odwrotny w prawo.
2) Z oparcia na ramionach zamachem: przewrót w tył z ramionami w bok — w przednim zamachu siad rozkroczny — przemach odwrotny prawą do środka poręczy z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc przodem pobok — nożyce odwrotne w prawo z ćwierćobrotem w prawo do siadu rozkrocznego — przemach do środka i odmach w tył do oparcia na ramionach — wspieranie wychwytem i zeskok zawrotny w prawo.
3) Z oparcia na ramionach zamachem: w przednim zamachu wspieranie do siadu rozkrocznego — przemach do środka i stanie na barkach — przewrót w przód — w tylnym zamachu wspieranie i zeskok odboczny w lewo.

Drążek.

1) Z naskoku do zwieszenia nachwytem zamach: w przednim zamachu wspieranie okrakiem lewą — kołowrót okrakiem w tył — podmykiem zamach — w przednim zamachu półobrót w prawo do zwieszenia przodem dwuchwytem — wspieranie okrakiem prawą — przemach okroczny lewą w przód z ćwierćobrotem w lewo do zeskoku.
2) Z naskoku do zwieszenia nachwytem zamach: wymyk tyłem do siadu — przechwyt lewą w podchwyt i półobrót w lewo do podporu przodem — podmykiem zamach — w przednim zamachu wspieranie wychwytem — zeskok w tył.
3) Z naskoku do zwieszenia nachwytem zamachem: wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie na lewem podudziu — przechwyt lewą w podchwyt i przemach okroczny prawą z półobrotem w lewo do podporu przodem nachwytem — zeskok podmykiem.

Koń wszerz z łękami.

1) Z postawy pobok, dochwyt za łęki: z naskoku przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą nazewnątrz z ćwierćobrotem w lewo do siadu na grzbiecie, dochwyt za tylny łęk i wymach nóg wysoko w przód — zamachem nóg w tył, zeskok zawrotny w lewo.
2) Z postawy pobok, dochwyt lewą za tylny łęk, prawa na grzbiet: z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód z półobrotem w lewo do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny prawą w tył zeskok odboczny w lewo.

3) Z postawy pobok dochwyt prawą na przedni łęk, chwyt odwrotny, lewą na kark: z naskoku przemach okroczny prawą i dalszy przemach z półobrotem na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył do podporu przodem — koło okroczne lewą — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny lewą w tył — zeskok odboczny w prawo.

Kółka.

1) Ze zwieszenia przodem zamachem: w drugim zamachu zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem — zwieszenie przewrotne i zamachem w tył zeskok z półobrotem w lewo.

2) Ze zwieszenia przodem zamachem : wspieranie na prawem podudziu — spad do zwieszenia przewrotnego i zamach — wspieranie na lewem podudziu — spad do zwieszenia przewrotnego i zamach— w przednim zamachu przewrót wykrętem w tył.

3) Ze zwieszenia przodem zamachem: wspieranie wychwytem — odmyk do zwieszenia przewrotnego — zamach — w przednim zamachu przewrót wykrętem w tył.

Przeskoki nad przeszkodą.

Kozioł.

Wysokość 115 cm.

Z rozbiegu przeskok rozkroczny i po doskoku przerzut w przód.

Drążek i kozioł.

Wysokość drążka 160 cm., przed drążkiem, w odległości, zależnej od wzrostu, ustawiony kozioł (może być inna stała przeszkoda) wysokości 110 cm.

Z postawy pobok, dochwyt nachwytem: wymyk przodem do podporu przodem, a nie wytrzymując podporu, zeskok podmykiem i po doskoku przerzut w przód.

Poręcze.

Poręcze o nierównej wysokości: przednia żerdź 150 cm., tylna 220 cm.

Z postawy pobok przed wyższą żerdzią: z naskoku wymyk przodem, po wyprostowaniu tułowia i zaznaczeniu podporu opad w przód i dochwyt oburącz na niższą żerdź, odbiciem i zaznaczeniem stania na rękach przerzut w przód.

Lekcja pokazowa druhów na zakończenie kursu gimnastycznego w Kozłówce

Zbiórka w dwuszeregu.

Marsz w kolumnie dwójkowej, śpiew w marszu, odliczenie w marszu.

Zatrzymanie oddziału i rozstęp w kolumnę ćwiczebną szachową.

1. Ćwiczący z prawego rzędu — krok w prawo w bok, postawa na palcach, ramiona w bok; ćwiczący z lewego rzędu — krok w lewo w bok, postawa na palcach, ramiona w bok.
2. Wszyscy — postawa na stopach, ramiona w dół i w przód.
3. Ramiona w dół i w bok.
4. Ramiona w dół i w przód.

1 — 4. Powtórny krok nazewnątrz z wymachem ramion, jak wyżej.

1. Ćwiczący, oznaczony liczbą „raz" — krok w lewo w bok, postawa na palcach, ramiona w bok; ćwiczący, oznaczony liczbą „dwa" — krok w prawo w bok, postawa na palcach, ramiona w bok.
2. Wszyscy — postawa na stopach, ramiona w dół i w przód.
3. Ramiona w dół i w bok.
4. Ramiona w dół i w przód.

Na rozkaz:
Wymachy ramion w tył — ćwicz!

Ćwiczący wykonują wymachy ramion w tył, puszczając je swobodnie jak najdalej, jak tylko na ten ruch pozwala staw barkowy.

1. Ramiona w tył i w przód,

2 — 4. jak na 1.

Przy uniesieniu ramion w przód, należy zachować poziom, aby ramiona nie wznosiły się w górę.

Po kilku wymachach rozkaz:

Przysiad podparty i rytmiczne unoszenie tułowia — ćwicz!

Hasło „ćwicz" należy wydać w tym momencie, kiedy ramiona znajdują się w tyle. Przy przeniesieniu ramion w przód na:

1. Postawa na palcach,
2. przysiad podparty i rytmiczne unoszenie.

Po kilku uniesieniach, rozkaz:

Biodra chwyć!

Powoli powstań!

Ćwiczący opierają ręce na biodra i przybierają przysiad wolny, następnie powoli powstają do postawy na palcach.

Podskoki z odrzutem nogi w bok — ćwicz!

Ćwiczący na 1 i 2 wykonują dwa podskoki na lewej nodze, prawą odrzucają w bok, następnie przeskakują na prawą nogę, a lewą odrzucają w bok.

Po wykonaniu kilku podskoków, rozkaz:

Postawa, ramiona w dół i w bok — raz!

Ramiona w dół i w przód — dwa!

Skłony w dół i wymachy ramion w tył naprzemian — ćwicz!

Ćwiczący na 1 wykonują wymach ramion w tył i w przód, a na 2 — skłon w dół, ramiona w przód z oparciem rąk na ziemi, wyprost i ramiona w przód.

Po kilku skłonach rozkaz:

Podskokiem w rozkroku — stań!
Ćwiczący wykonują rozkrok, ramiona w dół.
Ramiona w górę i w dół wymachem łukiem bocznym — ćwicz!
Ćwiczący wykonują wymach ramion w górę łukiem bocznym, przyczem ręce spotykają się czubkami palców nad głową i natychmiast opadają w dół bez uderzenia o uda.

Biodra — chwyć!
Ćwierćobrót w lewo, klęk na prawem kolanie — raz!
Ramiona w dół i w bok — dwa!
Wymachy ramion w przód i w bok — ćwicz!
Po kilku wymachach rozkaz:
Rytmiczne odrzuty ramion w górę — ćwicz!
Ćwiczący przenoszą ramiona w górę i wykonują krótkie rytmiczne odrzuty w tył.

Podpór klęczny i rytmiczne uginanie ramion — ćwicz!

Ćwiczący przystawiają lewą nogę do klęku obunóż, wykonują opad w przód do podporu klęczącego, ręce skierowane do środka, i w rytmicznem tempie uginają ramiona, łokcie skierowane w bok.

Przy uginaniu ramion tułów pochyla się w przód, przyczem następuje wygięcie w kręgach piersiowych.

Po wykonaniu kilku pogłębień, rozkaz:
Rzutem przysiad podparty — raz!
Powstań, ramiona w bok — dwa!
W prawo zwrot — trzy!
Ramiona w przód — cztery!

Następuje powtórzenie skłonów w dół z wymachem ramion w tył, w rozkroku wymachów ramion w górę, zwrot w prawo, wymach ramion, w klęku i w podporze klęcznym uginanie ramion, przysiad podparty, powstań i w lewo zwrot.

Wymachy ramion w bok z uniesieniem nogi w bok naprzemian — ćwicz!

Ćwiczący skrzyżują przedramiona przed sobą, a równocześnie z wymachem ramion w bok, unoszą raz lewą, drugi raz prawą nogę w bok.

W postawie rozkrocznej w lewo, ręce na biodrach, rytmiczne skłony w bok — ćwicz!

Ćwiczący równocześnie z wymachem ramion w bok wykonują rozkrok w lewo na „raz", ramiona w dół i ręce na biodra na „dwa", następnie przechodzą w skłony w bok naprzemian.

Przysiad podparty w lewo — zwrot!

Hasło należy wydać, gdy ćwiczący wykonują skłon w prawo, z którego następuje wyprost, zwrot w lewo na lewej pięcie, przystawienie prawej nogi i przysiad podparty.

Biodra chwyć — raz!

Powoli powstań — dwa!

Postawa na stopach, ramiona w dół i w bok — trzy!

W prawo zwrot — cztery!

Następuje powtórzenie wymachów ramion w bok z unoszeniem nóg, skłony w bok i przysiad podparty w prawo.

Wyskok w górę z wymachem ramion w przód i w bok — ćwicz!

Równocześnie z wyskokiem w górę, wymach ramion w górę, następny wymach ramion w przód.

Po kilku wyskokach, rozkaz:

Przysiad, ramiona w dół — raz!

Z postawy ramiona w bok, szybko przysiad ramiona w dół tułów prosty.

Ramiona w bok dwa!

Ramiona w dół i w bok — ćwicz!

Po kilku wzniesieniach, rozkaz:

Kark — chwyć!

Wyrzuty ramion w bok ze zwrotem głowy w bok naprzemian — ćwicz!

Ćwiczący wykonują na „raz", wyrzut lewego ramienia w bok i zwrot głowy w lewo, na „dwa" — wyrzut prawego ramienia w bok, lewe ramię skurcz, ręka na kark i zwrot głowy w prawo.

Ramiona w bok — raz!

Powoli powstań — dwa!

Powtórzenie wyskoków, przysiadu i wymachów ramion w bok.

Wymachy ramion i do środka — łącz!

Zastępami zbiórka i odmarsz do przyrządów:

1 zastęp drążek doskocznie,
2 „ poręcze,
3 „ kółka doskocznie,
4 „ drążek na wysokość głowy.
5 „ poręcze.

U w a g a: Ćwiczący wykonali po jednem ćwiczeniu obowiązkowem i jednem dowolnem.

W kolumnie ćwiczebnej — zbiórka!

1. Ramiona w bok,
2. ćwierćobrót w lewo do zakroku prawa na palce, ramiona w dół i w przód,
3. unik prawą, ramiona w dół i w bok,
4. powoli opad do wagi i wytrzymaj.

1. Pad w przód do podporu leżąc o ramionach ugiętych,
2. wznieś lewą nogę w tył,
3. wznieś prawą nogę w tył,
4. rzutem przysiad podparty.

1. Powstań,
2. ćwierćobrót w lewo,
3. powtórzenie wagi ze zwrotem w prawo,
4. przodem do siebie dwójkami.

1. Wsiad na barki z pomocą współćwiczącego,

2. zeskok w przód z pomocą,
3. 4. zmiana.

Wsiad na współćwiczącego odbywa się w następujący sposób:

1. Splot lewych dłoni chwytem odwrotnym powyżej głowy,
2. pierwszy ćwiczący półprzysiad w rozkroku, drugi — oprze prawą rękę na głowie pierwszego i postawi prawą nogę na prawej ręce pierwszego, który oprze rękę grzbietem na prawem udzie,
3. pierwszy ćwiczący uniesie drugiego, a drugi wykona półobrotem wsiad na barkich pierwszego, nogi w przód,
4. podaj ręce i podrzutem wznieś siedzącego do chwilowego podporu i zeskok.

W dwurzędzie:

Chód z wymachem ramion w przód, cwał bokiem dwójkami i bieg trwały, chód z podskokiem co trzeci krok, chód z wymachem ramion w przód.

Kolumna ćwiczebna.

Skłony w bok z pomocą współćwiczącego.

Pierwszy ćwiczący — klęk jednonóż, drugi — oprzyj jedną nogę pierwszemu na kolanie, ręce na kark.

Trzy rytmiczne skłony w bok w kierunku nogi ustalonej, a na „cztery" powoli skłon w przeciwną stronę.

Zmiana pozycji i powtórzenie ćwiczeń.

Przodem do siebie dwójkami.

1. Pierwszy i drugi wykrok lewą,
2. pierwszy stanie na rękach zamachem, drugi — dochwyt za nogi pierwszego,
3. postawa zasadnicza.

Stanie na rękach powtarza drugi ćwiczący.

Zastępami zbiórka i odmarsz do przyrządów.

1. zastęp przeskoki rozkroczne przez konia wzdłuż,
2 „ przeskoki kuczne i kuczno - kroczne przez konia wszerz,
3. „ przeskoki zawrotne i przerzutne na drążku i skrzyni,
4 i 5. „ skoki wolne igrzyskowe.

Ustawienie kolumny ćwiczebnej.

Z postawy ramiona w bok.

Wymachy ramion w bok.

Rytmiczne skłony w dół, ramiona zwisają.

Wyprost, rytmiczne odrzuty ramion w bok i jak najdalej w tył.

Z wymachem ramion w przód i w bok złączenie do środka. Marsz ze śpiewem.

DO ZWYCIĘSTWA PROWADZI

PRZEDEWSZYSTKIEM WYTRWAŁOŚĆ W PRACY CODZIENNEJ!